

اللهم صل على محمد وآل محمد
فتاة الخير
العدد ١٦
الأمانة العامة للعتبة الحسينية المقدسة
مجلة شهرية تعنى بثقافة الفتاة من سن البلوغ إلى خمس عشرة سنة
تصدر عن مدرسة الامام الحسين عليه السلام الدينية في الصحن الحسيني
شهر ربيع الثاني ١٤٣٤ هـ -شباط/آذار ٢٠١٣ م
رقم التسجيل في دار الكتب والوثائق ١٦٧٢ لعام ٢٠١٢م



فاطمة الزهراء

الدكتور محمد إقبال

المجد يشرق من ثلاث مطالع   في مهد فاطمة فما اعلاها
هي بنت من؟ هي زوج من؟ هي ام من؟   من ذا يداني في الفخار اباها
هي ومضة من نور عين المصطفى   هادي الشعوب اذا تروم هداها
هو رحمة للعالمين وكعبة الآ   مال في الدنيا وفي آخراها
وأعاد تاريخ الحياة جديدة   ثل العرائس من جديد حلاها
ولزوج فاطمة بسورة(هل أتى   تاج يفوق الشمس عند ضحاها
أسد بحصن الله يرمي المشكلات   بصقيل يمحو سطور دجاها
في روض فاطمة نما غصنان لم   ينجبهما في النيرات سواها
فأمير قافلة الجهاد وقطب دائرة   الوئام والاتحاد ابناها
حسن الذي صان الجماعة بعدما   أمسى تفرقها يحل عراها
ترك الخلافه ثم اصبح في الديار   امام الفتها وحسن علاها
وحسين في الابرار والاحرارما   أزكى شمائله وما أنداها
فتعلموا دين اليقين من الحسين   اذا الحوادث اظمات بلظاها
وتعلموا حرية الايمان من   صبر الحسين وقد اجاب نداها
هي أسوة للامهات وقدوة   يترسم القمر المنير خطاها
لما شكا المحتاج خلف رحابها   رقت لتلك النفس في شكواها
جادت لتنقذه برهن خمارها   يا سحب اين نداك من جدواها
جعلت من الصبر الجميل غذائها   ورأت رضا الزوج الكريم رضاها
فمها يرتل آى ربك بينما   يدها تدير على الشعير رحاها
بلت وسادتها لآلىء دمعها   من طول خشيتها وتقواها



المشرف العام:
الشيخ احمد الصافي
مدير التحرير:
الشيخ صفاء الدين الزيدي
هيئة التحرير:
مجموعة من طالبات
مدرسة الإمام الحسين عليه السلام
في الصحن الحسيني الشريف
القسم النسوي
التصميم والإخراج الطباعي
علاء سعيد الاسدي

كلمة المشرف العام

بسم الله الرحمن الرحيم

السلام عليك عزيزتي فتاة الخير انه شهر ربيع الثاني قد هلّ علينا بالحزن والعَبرة على اكبر فاجعة في العصر الحديث وهي الاعتداء الثاني في خلال بضع سنوات على مرقدي الامامين العسكريين عليهما السلام في سامراء وكذلك ذكرى شهادة الزهراء عليها السلام على رواية الاربعين فنقول اعظم الله اجركِ وجعلك من المتمسكات بنهج الصديقة الطاهرة وبمناسبة بدء الفصل الدراسي الثاني اوصيكِ بالمثابرة في الدراسة مع الالتزام بالعبادات لكي تتوفقي وتتفوقي في العلم والمعرفة والله معكِ

في هذا العدد

للتواصل معنا:
مدرسة الامام الحسين عليه السلام
في العتبة الحسينية المقدسة
أو على الانترنت
البريد الالكتروني:
info@alhussain-sch.org
hudazaedy@ymail.com

دار الضياء للطباعة
النجف الأشرف
٠٧٨٠١٠٠٠٦٠٣
رقم التسجيل في دار الكتب والوثائق ١٦٧٢ لعام ٢٠١٢م

الحِلم

سيناريو: أنعام كبان

رسم وتلوين: اسراء حميد













نعم يا ابنتي فانه دين الانسانية والسعادة الابدية الحقيقية فعليك بالتمسك بسيرة النبي ﷺ واهل بيته عليهم السلام للوصول الى اعلى مراتب الاخلاق

ما اجمل ديننا يا أمي فهو يعلمنا مكارم الأخلاق

واحة الاسرة

الطفل الشقي

يعدّ النّشاط الحركي الزائد، أو ظاهرَة الطّفل الشّقي، من أهمّ المشكلات السلوكية المنتشرة بين الأطفال، وخاصة الذكور. فالأطفال الّذين يعانون من النّشاط الزائد، يفوقون من حيث النّسبة الأطفال الذين يعانون من أمراض أخرى. ولا بدّ للأهل أن لا يتهاونوا في معالجة مشكلة الحركة الزائدة أو كما يسمّيها علماء التربية في مراحل متقدّمة من عمر الطفل بالاضطرابات التعليمية، وذلك لتأثيرها الشديد على شخصيّة أطفالنا ونفسيّاتهم. وعند السوال عن انه كيف لنا أن نعرّف الطفل الشقي؟

فانا نستطيع القول إنّ تعبير الطّفل الشقي يُراد به في الغالب الطفل الذي لديه مواصفات معيّنة، منها:

كثرة الحركة، وإيذاء الآخرين والاعتداء عليهم، وتحطيم بعض الأواني والممتلكات الشخصية، وعدم الانضباط وعدم التقيّد بإرشادات الأهل ومنها عدم الإصغاء لشرح المدرّسة، وإهمال الواجبات المدرسية وغيرها.

باختصار يمكننا القول إنّ كل ما لا يرضي الأهل والمعلّمين ويزعجهم يصنّف تحت عنوان «الشقاوة» ويعرف به «الطّفل الشّقي». وهذا ليس بمهم جداً وانما المهم ان نعرف ما هي أسباب الشقاوة الزائدة عند بعض الأطفال؟

فنقول أنّ من أولى واجبات القائمين على العمليّة التربوية هي دراسة الأسباب ومعالجتها بدلاً من الاكتفاء بالتّوصيف واتخاذ العقوبات العشوائية والتململ من الأطفال المتسمين بهذه الصفات أو ببعضها فإن معرفة الأسباب هي الخطوة الأولى للوصول للحل والحصول على نتائج مرضيّة على صعيد الأهل أو الأبناء. ويمكننا إيجاز الأسباب الكامنة وراء ظاهرة الطفل الشقي بعدة نقاط:

أولاً: عدم إشباع الحاجات التالية عند الطفل:

أ- «الحاجات البيولوجية»: مثل الحاجة إلى الغذاء الكافي والنظافة والعناية بصحته.

ب- الحاجة للعطف والحنان خاصتا من الأبوين.

ج- «الحاجات الاجتماعية»: مثل عدم اعتياده على مشاركة إخوته ورفاقه في الألعاب والرحلات وتبادل الزيارات.

ثانياً: القسوة الزائدة أو الدلال الزائد (افراط وتفريط) او عدم الوسطية في التعامل معه

ثالثاً: نقص في ثقافة الأهل والمدرّسين التربويّة ولذلك لا بد لنا ان نعرف الطرق الصحيحة لمعالجة الطفل الشقي فاذا علمنا ان فترة الطفولة الإنسانية أطول طفولة بالنسبة للمخلوقات الأخرى، وهي وحدها التي تحتاج إلى الجهد والعمل الجاد من قبل الأهل والمربّين، أيضاً، يقول احد التربويين: «أعطني طفلين لأجعل من أحدهما ملاكاً ومن الآخر شريراً». وفي هذا دلالة على تأثير عملية التربية والتنشأة على نفسيّة وشخصيّة الطفل. وعلى الأهل أن لا يستهينوا بمشكلة الشقاوة ولا بد أن يتعاملوا معها بجدّية وبعناية شديدة. فبعد ملاحظة العوارض ومعرفة الأسباب لا بدّ من الابتداء بالعلاج وذلك يتطلب منا:

أ- أن نفهم مرحلة الطفولة جيداً، وأن نعتبر ما يمرّ به الطفل حالةً مرحلية، كالاسنان اللبنية التي تسقط بعد فترة معينة لتستبدل بأسنان دائمة تحتاج بدورها للعناية والتوجيه الصحي.

ب- متابعة الطفل بصبر وإيمان وأعصاب هادئة حتى يتجاوز هذه المرحلة بسلام، فمن الممكن أن تستمر الشقاوة مدة طويلة، لذلك على الأهل أن يكونوا مستعدين، وأن يتجنبوا الانفعال والغضب، ويشجعوه ويمدّوه بالثّقة ويعتبروه قادراً على الالتزام بما يُطلب منه.

ج- توفير أجواء مساعدة للطفل على توظيف طاقاته في مجال الرياضة أو الرسم وباقي الهوايات المفيدة.

د- أن يقوم الأهل بمطالعة الكتب التربوية التي تعنى بمشاكل الأطفال ومعالجتها وتدريب المعلمين في المجالات النفسية وهناك توصيات من المعصومين عليهم السلام بطرق تربية الابناء ونشأتهم نشأة صحيحة.



فتاوى منوعة من شؤون الحياة

منقولة من موقع سماحة السيد السيستاني دام ظله

السؤال: هل يجوز التباهي الذي يشتمل اهانة للمؤمن ؟

الجواب: التباهي أمام الاخرين بالنسب أو المال أو الجاه وما أشبهها، وهي محرّمة إذا كانت مشتملة على إهانة المؤمن والحط من كرامته.

السؤال: هل يجوز للمسلم ممارسة عمل مذلاً له امام غير المسلم ؟

الجواب: لا يجوز للمسلم أن يُذلّ نفسه أمام أي إنسان، سواء أكان مسلماً أم كافراً، فإذا كان العمل الذي يقوم به المسلم مذلاً لنفسه أمام غير المسلم، فلا يجوز له ممارسة ذلك العمل المذلّ.

السؤال: ما حكم القاء المتبقي من الطعام كالخبز والارز وغير ذلك في القمامة، علماً بانه يكون مع القمامة اعيان نجسة كالدم او الثياب المتنجسة؟

الجواب: لا يجوز اذا كان بمقدار يمكن الاستفادة منه ولو لتغذية الحيوان او كان بنحو يعدّ عرفاً استهانة بنعم الله تعالى.

السؤال: تسقط حبات الرز أحياناً في مجاري المياه القذرة أثناء تنظيف الأواني، فهل يجوز ذلك؟ وهل يجب التحرز من سقوطها سواء أكانت كثيرة أم قليلة، علماً بأن التحرز صعب؟

الجواب: لا يجوز إذا كانت بمقدار يمكن الاستفادة منه، ولو لتغذية الحيوان، وان كان قليلاً، أو كانت وسخة فيمكن إلقاؤها في القمامة حتى لا يعدّ استهانة بنعم الله تعالى عرفاً.

االسؤال: هل يجوز دمج المتبقي من الطعام (التمن والخبز) مع باقي الفضلات من الاكل في مكان واحد (سطل الزبالة)؟

الجواب: يجوز اذا لم يمكن استخدامه لاطعام الحيوان على الاقل.

السؤال: هل يجوز الاكل والشرب على بعض الصحف والنشرات ثم تلقى في القمامة (إذا كانت تحتوي على آيات قرآنية) ؟

الجواب: لا يجوز.

السؤال: هل يجوز للزوجة الاكل مع اخوان الزوج على نفس المائدة وفي نفس الطبق؟

الجواب: إذا لم يؤمن الوقوع في الحرام فلا يجوز والأفضل ترك ذلك مطلقاً.

السؤال: هل يجوز ان تتلاطف البنت مع ابن عمها او ابن خالها او ابن خالتها او ابن عمتها بالكلام واليد مع كونها محجبة امامه؟

الجواب: ان المذكورين اجانب بالنسبة لها فلا يجوز معهم ما لا يجوز مع الاجانب

السؤال: ماهو اقصى عمر لليتيم من الذكر والانثى الذي يستحق من مال اليتيم ؟

الجواب: اليتيم شرعا يصدق على من لم يبلغ سن التكليف الشرعي وهواكمال تسع سنين قمرية في الانثى، وفي الذكراكمال خمسة عشرسنة قمرية اونبات الشعر الخشن في الوجه اوخروج المني. ولكن مايدفعه المؤمنين تبرعا للايتام ولكفالتهم يشمل من بلغ سن التكليف ولكنه لايتمكن من الاستقلال في شؤونه وادارة اموره حياته فاللازم ان تحدد موسسة الايتام سنا لكلا الجنسين وتُعلم الناس المتبرعين بان الاموال تصرف لمن هو دون هذا السن فيمكن اعتبار ١٨ سنة او ٢١سنة مثلا و يختلف ذلك بالنسبة للجنسين.

السؤال: يشاع اليوم الزواج عن طريق الانترنت سواء كان دائمي او منقطع فما صحة هكذا زواج من ناحية الشريعة الاسلامية ؟

الجواب: لا يصح بالكتابة على الاحوط ويصح بالعقد اللفظي ولكن لابد من تعرف كل من الزوجين على الاخر لمعرفة تواجد الشروط.





آية وكرامة



ما أن تَشْرُقَ الشمسُ صباحَ كلِّ يومٍ حتى تتوجَّهُ رؤى صوبَ المكانِ الذي تضعُ فيهِ القرآنَ الكريمَ لتقرأَ ما تيسَّرَ منه، وفي صبيحةِ ذلك اليومِ وأثناءَ قراءتِها لسورةِ المؤمنون:

بسم الله الرحمن الرحيم

﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ (١) الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ (٢) وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ (٣) وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ (٤) وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ (٥) إِلَّا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ (٦) فَمَنِ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ (٧) وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ﴾

فتأثّرتْ بها وتذكّرتْ في حينها العهدَ الذي قطعتْهُ على نفسها في تلبيةِ دعوةِ صديقتِها ماجدة التي طلبتْ منها أن تكونَ ضيفتَها في البرنامجِ الإذاعيِّ الذي أسمتهُ ((برنامجُ منبرُ زينبَ عليها السلام)).. كانتِ القصةُ بين ماجدة ورؤى عبارةً عن أثرِ آيةٍ وحصولِ كرامةٍ وإليكَ الحكايةَ:

ماجدة: عزيزتي رؤى أودُّ أن تسجّلي معي برنامجاً بعنوانِ منبرُ زينبَ (عليها السلام)

رؤى: على الرحبِ والسَّعةِ

ماجدة: ليكُنْ في بدايةِ الأسبوعِ القادمِ

رؤى: حَسَناً بمشيئةِ اللهِ تعالى.

((وقبلَ الموعدِ بعدةِ أيامٍ أُصيبَتْ رؤى بمرضٍ في حنجرتها أدى إلى عدمِ قُدرتِها على الكلامِ وظلَّتْ حائرةً لا تعرفُ كيفَ تعتذرُ إلى ماجدةَ لتأجيلِ الموعدِ فذهبتْ إلى الطبيبِ ليساعدَها على الشفاءِ كي تستطيعَ من الوفاءِ بوعدِها، فقالَ لها إنَّ شفاءَكِ هو عدمُ التكلمِ ولمدةِ خمسةَ عشَرَ يوماً، فقالتْ رؤى - في نفسِها - كيفَ يكونُ ذلكَ والموعدُ قد اقتربَ؟ وفي هذهِ الأثناءِ اتصلتْ ماجدةُ بها لتؤكدَ على الموعدِ، فخجلتْ منها رؤى وقالتْ لها إن شاءَ اللهُ تعالى)).

وفي اليومِ المقررِ لتسجيلِ البرنامجِ توجَّهتْ رؤى إلى بابِ الحوائجِ سيدِ الشهداءِ (عليه السلام) فزارتهُ وتوجّهتْ به إلى اللهِ قائلةً: سيّدي أبا عبدِ اللهِ بالأمسِ قالَ لي الطبيبُ أنْ لا أتكلمَ مطلقاً لمدةِ خمسةَ عشرَ يوماً وأنا الآنَ ممنوعةٌ من الكلامِ وجئتُ اليومَ لأقدِّمَ لكَ خدمةً فإنْ كانت مقبولةً عندك فارْدُدْ إليَّ عافيتي.

فتوجهَتْ إلى محلِ التسجيلِ وجلسَتْ على الكرسيِّ وقلبُها يخفقُ بشدةٍ، وهنا كانت المفاجأةُ: رأتْ نفسَها تتحدَّثُ بطلاقةٍ ووضوحٍ وكأنْ لم يكنْ في حنجرتها علَّةٌ، وأحسَّتْ بالفرحِ الشديدِ لأنَّ اللهَ تعالى ببركةِ أبي عبدِ اللهِ الحسينِ (عليهِ السلامُ) أعادَ لها صوتَها ولم يخذلْها ووفَتْ بوعدِها لماجدة وبدأتْ تُسجِّلُ معها برنامج (منبرُ زينبَ عليها السلام)..

بقلم: الحاجة أم يوسف



طلبت المعلمة من تلاميذها في المدرسة الابتدائية أن يكتبوا موضوعاً يطلبون فيه من الله أن يعطيهم ما يتمنون .

وبعد عودتها إلى المنزل جلست تقرأ ما كتب التلاميذ فأثار أحد المواضيع عاطفتها فأجهشت في البكاء .

وصادف ذلك دخول زوجها البيت ، فسألها : ما الذي يبكيكِ ؟

فقالت : موضوع التعبير الذي كتبته أحدى الطالبات .

فسألها : وماذا كتبت؟

فقالت له: خذ إقرأ موضوعها بنفسك!

فأخذ يقرأ : إلهي ، أسألك هذا المساء طلباً خاصّاً جداً وهو أن تجعلني تلفازاً !!!

فأنا أريد أن أحل محله ! أريد أن أحتل مكاناً خاصاً في البيت ! فتتحلّق أسرتي حولي وأصبحُ مركز اهتمامهم فيسمعونني دون مقاطعة أو توجيه أسئلة أريد أن أحظى بالعناية التي يحظى بها هذا الجهازحتى وهو لا يعمل !

أريد أن أكون بصحبة أبي عندما يصل إلى البيت من العمل حتى وهو مرهق وأريد من أمي أن تجلس بصحبتي حتى وهي منزعجة أو حزينة ، وأريد من إخوتي وأخواتي أن يتخاصموا ليختار كل منهم صحبتي .

أريد أن أشعر بأن أسرتي تترك كل شيء جانباً لتقضي وقتها معي !

وأخيراً وليس آخراً، أريد منك يا إلهي أن تقدّرني على إسعادهم والترفيه عنهم جميعاً .

يا ربّ إني لا أطلب منك الكثير أريد فقط أن أعيش مثل أي تلفاز .!!

انتهى الزوج من قراءة موضوع الطالبة وقال : يا إلهي ، إنها فعلاً طفلة مسكينة ، ما أسوأ أبويها !!

فبكت المعلمة مرةً أُخْرَىٰ وقالت : إنّه الموضوع الذي كتبته ابنتنا .....

تذكرت حينها قصة ذاك البروفسور الإنجليزي الذي لم يدخل التلفاز بيته ولما سُئِلَ عن السبب

قال : لأن التلفاز يفرض علينا رأيه ولا يسمح لنا بمناقشته ، ويُنَغِّصُ عَلَيْنَا حَيَاتَنَا !!

قال ناصح

التقنيات الحديثة .. بدأت (تسرقنا) من أهلنا ،أطفالنا .. بل تسرق مشاعرنا وعواطفنا .. الأبناء .. هم رأس المال وامتداد العمر لاستثمارالرابح . ﴿والبَاقيَاتُ الصّالِحَاتُ خيْرٌ عِنْدَ رَبّكَ ثواباً وخيْرُ أَملاً﴾ .عيشوا معهم . . ولا تعيشوا لأجلهم . .

فأفضل ما يصنع الشخصيّة (السويّة) في الطفل هو (حسن القدوة) والقرب العاطفي من الآباء لاسيما في مراحل عمرهم الأولى .. وقبل عمر (المراهقة والتكليف).





محاسبة النفس

عزيزتي الفتاة نحن كل يوم في البيت او في المدرسة او في الرحلة نرتكب امورا غيرمحببة قد تصل احيانا الى ارتكاب فعلٍ منهي عنه، أو ترك فعل مأمور به.

لذا وجب الاهتمام بالتحفظ من الآثام والذنوب ،ومحاسبة النفس وتطهير الصحائف التي تعرض على يد الملائكة.اذ قال الله جل جلاله: ﴿وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ (١٠) كِرَامًا كَاتِبِينَ (١١) يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ﴾ الأنفطار(١٠-١٢)

والمحاسبة هي: محاسبة النفس كل يوم عما عملته من الطاعات، أو ما اقترفته من المعاصي والذنوب.فان رجحت الطاعات والحسنات على السيئات، فعلى المحاسِب أن يشكر الله تعالى على ما وفقه من جميل طاعته .وأن رجحت المعاصي والذنوب على الطاعات، فعليه أن يؤدب نفسه بالتأنيب والاستغفار على انحرافها عن طاعة الله.

أما المراقبة: فهي ضبط النفس وصيانتها عن التقصير بالواجبات وارتكاب المحرمات.

ولقد ضرب النبي صلى الله عليه وآله أرفع مثل لمحاسبة النفس والتحذير من صغائر الذنوب ومحقراتها

قال الصادق عليه السلام: أن رسول الله صلى الله عليه وآله نزل بأرض قرعاء فقال لأصحابه : ائتونا بحطب .فقالوا : يا رسول الله نحن بأرض قرعاء ما بها من حطب .قال: فليأت كل إنسان بما قدر عليه فجاؤوا به حتى رموا بين يديه بعضه على بعض فقال رسول الله صلى الله عليه وآله : هكذا تجتمع الذنوب . ثم قال :

إياكم والمحقرات من الذنوب ،فان لكل شيء طالباً ،ألا وأن طالبها يكتب: ﴿وَنَكْتُبُ مَا قَدَّمُوا وَآثَارَهُمْ وَكُلَّ شَيْءٍ أَحْصَيْنَاهُ فِي إِمَامٍ مُبِينٍ﴾ يس١٢

وعلى المؤمنة العاقلة أن تروض نفسها على المحاسبة إستعدادا لحساب الآخرة لأن:

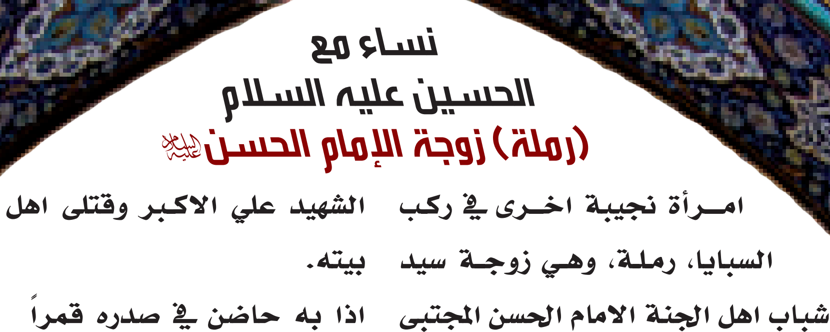
- العمر محدود لا نستطيع التحكم به والموت يأتي فجأةً.
- يستحيل إسترجاع ما فات من العمر.
- الانسان يلهو في الحياة فيغفل عن أهمية عمره.
- النفس أمارة بالسوء فاذا أُهملت انجرفت في الآثام وإذا هُذّبت أشرقت بالفضائل والمكارم وسمت بصاحبها نحو سعادة الدارين.

فلا يفوتك ابنتي الغالية قبل أن تضعي الخد على الوسادة أن تتأملي قليلا وتسألي النفس قبل المنام ، أيتهاالنفس : أي ذنب اقترفت وأي خطيئة فعلت منذ أن طلع عليك فجر هذا اليوم والى هذه الساعة، ثم تستذكري تلك الذنوب والخطايا فتستغفري الله وتسأليه التوبة وأي خيرعملتِ فتحمدي الله تعالى وتسأليه الزيادة من فضله.

عن ابي عبد الله عليه السلام قال: ليس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم فان عمل حسنا استزادالله وان عمل سيئا استغفر الله منه وتاب اليه.

(كل منّا يسأل صاحبه كيف أمورك (الدنيوية)، ولا أحد منّا يسأل ماذا ذخرتَ لآخرتك) مع ان دقات قلب المرء قائلة له إن الحياة دقائق وثواني وصدق جل اسمه ﴿ فَإِذَا جَاءَ أَجَلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ﴾.





نساء مع
الحسين عليه السلام
(رملة) زوجة الإمام الحسن عليه السلام

امرأة نجيبة اخرى في ركب السبايا، رملة، وهي زوجة سيد شباب اهل الجنة الامام الحسن المجتبى صلوات الله عليه وأم ولده القاسم الشهيد يوم عاشوراء، جاءت به مع الركب الحسيني الشريف لتدفع به الى ساحة الشرف والجهاد بين يدي عمه وامامه ابي عبد الله الحسين عليه السلام.

فيكفي هذه المرأة المكرمة فخراً وعزاً انها الزوجة المخلصة للامام الحسن بن علي وكانت هي اختارته، والام الحنون التي رَبّت ذلك الشاب الغيور حتى شجعته لنصرة امام زمانه الحسين، ولم يكن القاسم قد بلغ الحلم، وكان وجهه كَفلْقَة قمر، فلما نظر اليه عمه الحسين اعتنقه وبكى حتى غشي عليه، فاستأذنه في القتال فأذن له بعد الحاح عليه، وبعد ان اراه وصية ابيه الحسن في نصرته.

فبرز القاسم بن الحسن على صغر سنه يقاتل قتال الابطال، حتى غدر به عمرو بن نفيل الازدي بضربة على حين غفلة، فنادى الغلام يا عماه، فأتاه الحسين كالليث الغضبان فقتل قاتله، وانجلت الغبرة واذا بالحسين عند رأس القاسم وهو يفحص برجليه ويجود بنفسه المقدسة، وعمه الحسين يقول له وقد اعتصر قلبه الحزن: بعداً لقوم قتلوك، خصمهم يوم القيامة جدك! ثم حمله الى الخيمة وقد الصق صدره الشريف بصدر القاسم، والقاسم رجلاه تخطان الارض، فجاء به الحسين ووضعه الى جنب ابن عمه الشهيد علي الاكبر وقتلى اهل بيته.

اذا به حاضن في صدره قمراً
يزين طلعته الغراء داميها
وافى به حاملاً نحو المخيم
والآماق في وجهه حمر مجانيها
تخط رجلاه في لوح الثرى صحفاً
والدمع منقطها والقلب تاليها
آه على ذلك البدر المنير محا
الخسف غرته الغراء ماحيها

هذا ورملة خلف الخيمة تنظر تلك المشاهد المفجعة لقلبها، فيوتى لها بفلذة كبدها القاسم وقد وزعت بدنه الزاكي سيوف ورماح، وغدا مستسلماً للموت، وكانت تأمل ان تشهد زفاف عرسه، فرأت زفاف شهادته، وهو محنى بالدماء الزاكية بذلها في سبيل الله.. فراحت بعده تنضم الى ركب السبايا والاسر راحلة عن كربلاء، تاركة فيها حبيبها القاسم طريحاً على رمال الطف بلا دفن الى جنب تلك الاجساد الطاهرة حيث عمه الحسين وابناءه واهل بيته وخيرة الاصحاب الابرار، فودعت ولدها الطيب البار وهي على ناقة الاسر في سفرها الموحش الكئيب، لتطوي بقية عمرها باكية حزينة على ما جرى على زوجها الذي استشهد بسم آل امية، وعلى ولدها القاسم ذبيح آل ابي سفيان، وصور كربلاء لا تغادر خواطرها الحزينة فالسلام عليها ما اشرقت شمس وما غربت.



نصائح غذائية



اخترنا لك عزيزتي فتاة الخير نصائح ثمان فالغذاء الصحي والنشاط البدني في كل يوم مهم للمحافظة على الصحة وتوفير حياة أفضل. حيث لا يعطي المتعة والفرح فقط، فانه يوفر للجسم المواد الغذائية الهامة والطاقة.

- النصائح التوجيهية الغذائية الثمان هي توصيات صحية لسلوك حياة طبيعية سعيدة وهي نصائح تذكير لتوازن سليم بين الغذاء والنشاط البدني.

- ان اتباع النصائح الغذائية، سيغطي الجسم جميع احتياجاته من الفيتامينات والمعادن والمواد الغذائية الهامة الاخرى، ويحد من مخاطر الأمراض في نمط الحياة،مثل أمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان، ويمنعك من زيادة الوزن.

ويمكن لغالبية الناس أن يستفيدوا من التجارب وفقا لمبادئ التوجيهات الغذائية. ويستثنى منها الأطفال دون سن ثلاث سنوات وضعاف الشهية والمسنين ،والأشخاص الذين لهم أمراض خاصة حيث يكون لهم طعام خاص.

علما ان النصائح الغذائية هي ليست نصائح تنحيف الجسم، ولكن نصائح عن كيفية العيش في حياة صحية خالية من الامراض والعوارض.

النصيحة الأولى: تناولي الفاكهة والخضار ست حبات متنوعة في اليوم.

تناولي ست حبات من الخضار والفواكه المختلفة أي مايعادل ستمائة غرام للكبار وما بين ثلاث الى خمس حبة للأطفال في اليوم .وتذكري بأن مالا يقل عن النصف يجب ان تكون خضراوات ومنها الخشنة والجذرية كالملفوف والفصوليا الخضراء وغيرها لأحتوائها على الألياف.

وعليكِ بالفاكهةوالخضار الباردة وهي التي تستعمل في السلطات وعليك ان تنوعي في خضار السلطة لتحصلي على أكثر أنواع الفيتامينات ، حيث يعتبر أهم طبق يومي على السفرة . وهناك ايضاً.

الفاكهةوالخضار الساخنة وهي الخضار المطبوخة .على أن لا تتركيها لوقت طويل على النار ، بل ترفعيها عن النار لمجرد نضوجها لكي تحتفظ بفوائدها، والأفضل أن تكون مسلوقة فقط غير مقلية، وتلحق بها الفواكه المكسرات والفواكه المجففة (كالزبيب والتين والتمر) والعصير الطبيعي.ولو سالت لماذا نُكثِر من تناول الخضار والفواكه؟ فالجواب لأنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية .وكذلك فان الإكثار من الخضار والفواكه لا يسبب السمنة لانه يجعلك أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكر والكولسترول والسرطان، بل وينظم السكر والكولسترول .

(احرص على أن يكون ثلث طبقك اليومي من الخضار)



قصة من الواقع

كتابة : هدى الخفاجي

لماذا الخجل يا منال؟

من الجميل ان يرضى الانسان بما رزقه الله ويقنع بما اعطي لان الانسان مهما كان يملك من المال والثراء والعز والجاه وغيره من زخارف الدنيا هناك من هو اغنى منه وهكذا سيبقى في دوامة من الضياع اذا لم يتحلى بالقناعة.

منال فتاة في المرحلة المتوسطة من اسرة بالكاد تستطيع ان تسد رمق الحياة في ظل هذه الظروف.

مشكلة هذه الفتاة انها كانت تخجل من مهنة ابيها وتستحي امام زميلاتها ان تعرفن بعمله مع ان العمل الشريف ايا كان فهوعبادة لقد كان والدها يقود عربة - ستوتة كما نسميها اليوم- ينقل بها البضائع من مكان الى اخر ويتقاضى اجرا لقاء هذا العمل يسكتفي به هو واسرته عن الحاجة الى الناس .

لقد كانت هذه الفتاة تمتعض كثيرا من هذه المهنة وتعتبرها مشينة لدرجة انها كانت ترفض ان يضع والدها عربته امام باب المنزل لكي لا يراها زميلاتها حين عودتهن من المدرسة فقد كانت تطلب منه ان يضعها في مكان بعيد في وقت عودتها من المدرسة.

لقد كان والداها يشعران بحزن شديد عندما يشاهدان ابنتهما تتذمر باستمرار وكان ابوها يتمنى لو انه استطاع ان يمتهن مهنة اخرى لكي لاتستعر ابنته منه .

وفي احد الايام تمادت هذه البنت كثيرا في افعالها لدرجة لا تحتمل لا بل يمكن القول ان ما فعلته كان العقوق بعينه.

في ذلك اليوم كان ابوها مريضا ولم يخرج للعمل وكان راقدا في فراشه ولم يقم بابعاد العربة عن المنزل وعندما حانت الظهيرة عادت منال من المدرسة بصحبة رفيقاتها تفاجئت بوجود العربة في الباب وعندما راها زميلاتها سالنها : هل هذه العربة لكم يامنال؟

فاستشاطت منال غضبا ودخلت الى المنزل مسرعة دون ان تنطق بكلمة واحدة واخذت تصرخ وتتشاجر مع والديها من دون ان تفهم الامرامـا.الاب فلم يقل لها الا كلمة واحدة:

سامحيني يا ابنتي هذا اقصى ماستطيع ان اقدمه لك.

وفي اليوم الثاني رفضت منال الذهاب الى المدرسة لكي لا ترى زميلاتها وتغيبت عن المدرسة لمدة ثلاثة ايام .

وفي اليوم الرابع جاءت زميلتها نجاة لتسأل عنها ظنا منها انهامريضة وبعد التحية والسلام قالت نجاة : خيرا يامنال لقد افتقدناك كثيرا وقلقنا عليك ارجوان تكون صحتك على مايرام.

فقالت لها : انا بخيرولست مريضة.

فسالتها صديقتها : اذن ماسبب تغيبك عن المدرسة؟

فسكتت منال قليلا ثم قالت وهي مطرقة : اشعر بالحرج لانكن رأيتن العربة امام الباب و...

وعلى الفور قاطعتها نجاة : قائلة أحقا ماتقولين!؟ لقد كنت اتصورك اكبر من هذا، لم اتصور يوما انك تهتمين بالمظاهر الخادعة وماذا في ذلك ؟

لقد كان الاجدر بك ان تفتخري بوالدك لانه يكسب قوته وقوت اسرته من عرق جبينه فان رجلا شريفاً مثل هذا يستحق الثناء والاجلال وعليك ان تفخري به لانه يجهد نفسه ويتعب لكي لايدخل في بطونكم لقمة حرام.

ونهضت نجاة منصرفة وهي تقول لزميلتها اراك غدا في المدرسة ولاداعي لهذه التفاهات لقد فاتتك دروس كثيرة.

بقيت منال بعد ماسمعته من زميلتها غارقة في بحر الافكار تفكر فيما قالته صديقتها وتتذكر مافعلته هي بابويها وتتذكرايضا كلام الخطيب حين سمعته يوما يقول ان اغلب الانبياء كانوا يمتهنون مهنة الرعي رغم كونهم اشرف المخلوقات.

فنهضت على الفور وذهبت لوالديها واعتذرت منهما وابدت فخرها بابيها وبذلك تخلصت من عقدة النقص التي كانت تحس بها بعد ان عرفت ان قيمة الانسان تكمن بجوهره لا بما يملكه من اموال.



السيدة آسية بنت مزاحم

اعداد: الشيخ صفاء الدين
رسم وتلوين: اسراء حميد









وأمر فرعون بربط آسية بالأوتاد وجعل المسامير بيديها ورجليها ثم قال...

ان لم ترجعي عن دينك فاني ساستمر بتعذيبك الى ان تموتي

لا إله إلا الله موسى رسول الله اتق الله يا فرعون وآمن برب موسى قبل ان يحل غضب الله عليك اللهم نجني وبني اسرائيل من فرعون ربي انت سميع الدعاء

اللهم خفف عنها ألم العذاب انها من الصالحين

رب ابن لي عندك بيتاً في الجنة.

وأمر الله تعالى جبرائيل بان يبشرها ...

يا آسية ارفعي راسك وانظري الى بيتك في الجنة فقد جعل الله عزوجل لك بيتا في الجنة مصنوعا من الدر وان الله قد اصطفاك على العالمين وجعلك سيد نساء زمانك

الوظيفة السابعة: عدم قسوة القلوب لطول الغيبة

قد يقسو قلب المرء بسبب طول انتظاره عليه السلام، وقلة ذكر الإمام الحجة عجل الله تعالى فرجه الشريف، والمطلوب أن نحافظ على لين هذه القلوب والابتعاد عمّا يورث قسوتها، ففي الرواية عن الإمام الجواد عليه السلام عن آبائه، عن أمير المؤمنين عليه السلام: «للقائم منَّا غيبةٌ أمدها طويل،كأني بالشيعة يجولون جولان النَّعَم في غيبته يطلبون المرعى فلا يجدونه، ألا فمن ثبت منهم على دينه ولم يقْسُ قلبه لطول أمد غيبة إمامه فهو معي في درجتي يوم القيامة، ثم قال عليه السلام: إن القائم منَّا إذا قام لم يكن لأحد في عنقه بيعة فلذلك تخفى ولادته ويغيب شخصه».

ولكن كيف تلين القلوب؟

وهنا نذكر أهم الأمور المساعدة على تليين القلوب لالتزامها:

١- الحضور وإحياء ذكر الإمام في المجالس التي تذكّر به وتدعو لمحبته، وقد ورد عن رسول الله صلى الله عليه وآله: «من أحيا ليلة العيد وليلة النصف من شعبان لم يمت قلبه يوم تموت القلوب».

٢- مجالسة العلماء فقد جاء في وصية لقمان الحكيم لابنه: «يا بني جالس العلماء وزاحمهم بركبتيك فإن الله يحيي القلوب بنور الحكمة كما يحيي الأرض بوابل السماء».

٣- زيارة القبور، والتفكر عندها بالآخرة، كما في الرواية التي تحدثنا عن أمير المؤمنين عليه السلام لمّا مر على المقابر فقال عليه السلام: «السلام عليكم يا أهل القبور أنتم لنا سلف، ونحن لكم خلف، وإنا إن شاء الله بكم لاحقون، أما المساكن فسكنت، وأما الأزواج فنكحت، وأما الأموال فقسمت، هذا خبر ما عندنا، فليت شعري ما خبر ما عندكم؟ ثم قال: أما إنهم إن نطقوا لقالوا: وجدنا التقوى خيرزاد».

٤- إعانة المحتاجين والتحنّن عليهم، فعن رسول الله صلى الله عليه وآله لما شكا إليه رجل قساوة قلبه: «إذا أردت أن يلين قلبك فأطعم المسكين وامسح رأس اليتيم».





صفاته عجل الله فرجه الشريف

الهادي

عن أبي سعيد الخراسانيّ قال: قلت لأبي عبد الله عليه السلام: المهديّ والقائم واحد ؟. فقال: نعم، فقلت: لأيّ شيء سمِّي المهديّ ؟. قال: لأنّه يهدي إلى كلّ أمر خفي.

خاتم الأوصياء

عن حكيمة بنت محمَّد بن عليّ الجواد قالت: "كان مولد القائم ليلة النصف من شعبان سنة ٢٥٠ وأمّه نرجس بنت ملك الروم فقالت حكيمة: فلمّا وضعته سجد، وإذا على عضده مكتوب بالنّور: جاء الحقُّ وزهق الباطل. قال: فجئت به إلى الحسن عليه السلام فمسح يده الشريفة على وجهه وقال: " تكلّم يا حجّة الله وبقيّة الأنبياء، وخاتم الأوصياء، وصاحب الكرة البيضاء، والمصباح من البحر العميق الشديد الضياء، تكلّم يا خليفة الأتقياء، ونور الأوصياء. فقال: أشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أنّ محمّدا عبده ورسوله، وأشهد أنّ عليّا وليّ الله".

خليفة الله ورسوله صلى الله عليه وآله

عن الرضا عن آبائه عليهم السلام قال: "قال رسول الله صلى الله عليه وآله: لا تقوم الساعة حتى يقوم القائم الحقّ منّا وذلك حين يأذن الله عزَّ وجلَّ له، ومن تبعه نجا ومن تخلّف عنه هلك، الله الله عباد الله فأتوه ولو على الثلج، فإنه خليفة الله عزَّ وجلَّ وخليفتي".

صاحب الأمر

عن عيسى الخشّاب قال: قلت للحسين بن عليّ عليهما السلام: "أنت صاحب هذا الأمر؟ قال: لا ولكنَّ صاحب الأمر الطريد الشريد الموتور بأبيه، المكنَّى بعمِّه، يضع سيفه على عاتقه ثمّانية أشهر".


سلامٌ على قلب زينب الصبور

خطبة السيدة زينب الكبرى عليها السلام في اهل الكوفة *القسم الأول**

اعداد: الشيخ عدنان محمد خلف

عزيزتي الفتاة المسلمة ان السيدة زينب كانت سيدة المحجبات المخدرات، ولم يسبق لها أن خطبت في مجلس رجال لكنها قامت بالقاء الخطب لأن الحكمة اقتضت ان تتولى عليها السلام الخطابة في الكوفة وفي مجلس يزيد في الشام أمام طاغية بني أمية ومن كان يحيط به فألقت خطبتها في الكوفة وقد أومأت إلى الناس أن اسكتوا فارتدت الأنفاس وسكنت الأجراس ثم قالت:

(الحمد لله والصلاة على أبي : محمد وآله الطيبين الأخيار) أما بعد: يا أهل الكوفة، يا أهل الختل والغدر أتبكون ؟ فلا رقأت الدمعة ولا هدأت الرنة إنما مثلكم كمثل التي نقضت غزلها من بعد قوة أنكاثاً تتخذون أيْمانكم دخلاً بينكم ألا وهل فيكم إلا الصلف النطف؟ والصدر الشنف ؟ وملق الإماء ؟ وغمز الأعداء؟

أو كمرعى على دمنة ؟ أو كفضة على ملحودة ؟

ألا ساء ما قدمت لكم أنفسكم أن سخط الله عليكم وفي العذاب أنتم خالدون، أتبكون ؟ وتنتحبون؟

إي والله، فابكوا كثيراً واضحكوا قليلاً فلقد ذهبتم بعارها وشنارها، ولن ترحضوها بغسل بعدها أبداً أنى ترحضون قتل سليل خاتم النبوة ؟ ومعدن الرسالة وسيد شباب أهلا الجنة، وملاذ خيرتكم، ومفزع نازلتكم ومنار حجتكم، ومدرة سنتكم...)

أن خطبة السيدة زينب هي صورة طبق الأصل لكلام أبيها من ناحية الأسلوب والبيان والمستوى وغيرذلك .. وفي ذلك المجتمع وذلك الجو المملوء بالهتافات والأصوات المرتفعة وأصوات الأجراس المعلقة في أعناق الإبل في بلدة إنتشر في جميع طرقها الآلاف من الشرطة كي يخنقوا كل صوت يرتفع ضد السلطة في تلك الأجواء والظروف أشارت السيدة زينب الكبرى عليها السلام إلى الناس أن اسكتوا.

إحتبست الانفاس في صدور الناس ووقفت الإبل وسكنت عن الحركة وسكنت الأجراس المعلقة في اعناق الإبل.

افتتحت كلامها بحمد الله ثم الصلاة على أبيها رسول الله صلى الله عليه وآله عرّفت نفسها بأنها بنت رسول الله ثم ذكرتهم عليها السلام بماضيهم المخزي وتاريخهم الأسود حيث صدر منهم الغدر مرات عديدة فمنها في يوم صفين ومنها عندما خرج معاوية لحرب الإمام الحسن عليه السلام وخذله أهل الكوفة ومنها قتلهم الامام الحسين عليه السلام بتلك الكيفية المقرحة للقلوب ثم أحرقوا خيام الإمام وأسروا عائلته ونساءه وأطفاله وقطعوا الرؤوس من الأبدان ورفعوها على رؤوس الرماح هذا هو الملف الأسود المليء بالغدر والخيانة.

فحينما نظرت السيدة زينب عليها السلام إلى دموع أهل الكوفة وسمعت أصوات بكائهم لم تنخدع بهذه المظاهر الجوفاء وتساءلت عليها السلام عن سبب بكاءهم مع ما قاموا به من الجرائم الشنيعة حيث مهدوا للظالمين القيام بتلك الفاجعة المروعة فدعت عليهم ومن ذلك القلب الملتهب بالمصائب والأحزان أن تمر عليهم ظروف وأحوال تجعل بكاءهم متواصلاً ودموعهم مستمرةً لا تهدأ ولا تنقطع ولا يهدأ بكاءهم المصحوب بالنحيب والعويل وشبهت أهل الكوفة بتلك المرأة الحمقاء التي نقضت غزلها من بعد احكام واتقان من ناحية عدم الوفاء بعهودهم ونقضهم لها وان فيهم الوقح المبغض لأهل البيت عليهم السلام وفيهم المتملق لمن لا يستحق ذلك من الحكام الخونة أمثال: يزيد وابن زياد اللئيمين وحاشيتهما القذرة حيث وصفتهم كالأعشاب التي تنبت وتنمو في أماكن غيرصحيحة فيطلق ظاهراً اهل التمدن والثقافة ،لكنهم في الباطن كانوا بمنزلة الجيفة وان أعمالهم قد أوجبت عليهم غضب الله وسخطه والبقاء الدائم في نار جهنم و لا سعادة في ضحك وفرح يتعقبه بكاء طويل وعذاب مستمر وقد استصحبوا العيب والعار بجريمتهم هذه و لا يمكن لهم التخلص من مضاعفات هذه الجناية العظمى فقد تعلقت الجريمة بأعناقهم و كيف يغسلون عن أنفسهم ويمحون عن ملفهم هذه الفاجعة العظيمة وهي قتل ولد رسول الله صلى الله عليه وآله وهو الخليفة الشرعي الثالث لرسول الله صلى الله عليه وآله فجريمة قتل الإمام الحسين لا يمكن أن تقاس بجريمة قتل غيره من الأبرياء لأن المقتول عظيم وهوالحصن الآمن الذي يحتمى به ويلجأ إليه المؤمنون في الشدائد وكان مناراً لمن يبحث عن الإسلام الحقيقي ونور الهداية ورد ما حصل في صدره من شبهات وشكوك بأدلة صحيحة ودامغة حينما تحتارون في قضاياكم الدينية ومشاكلكم اليومية.



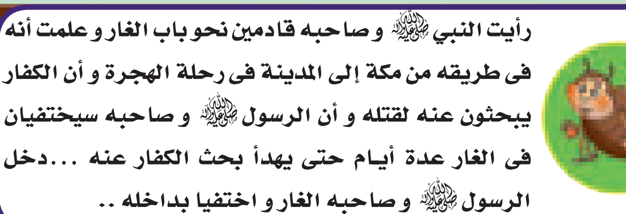
عنكبوت الغار

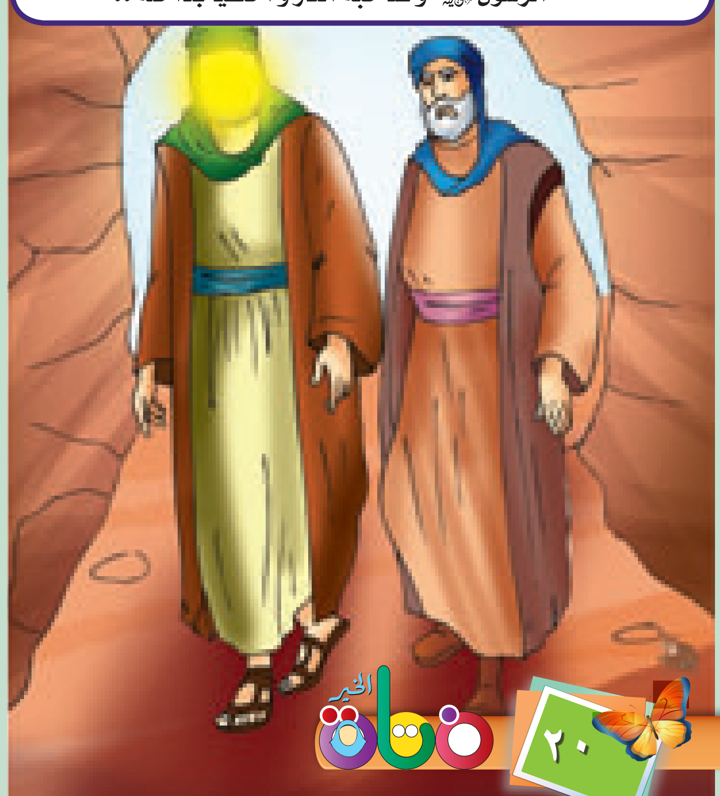
سيناريو: ام محمد
رسوم: اسراء حميد

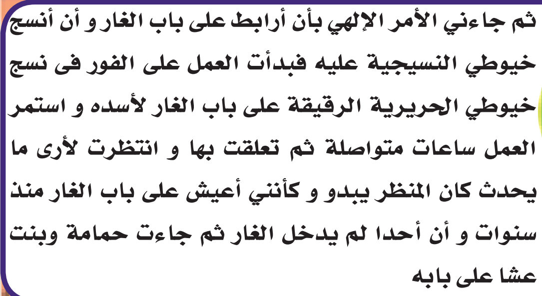


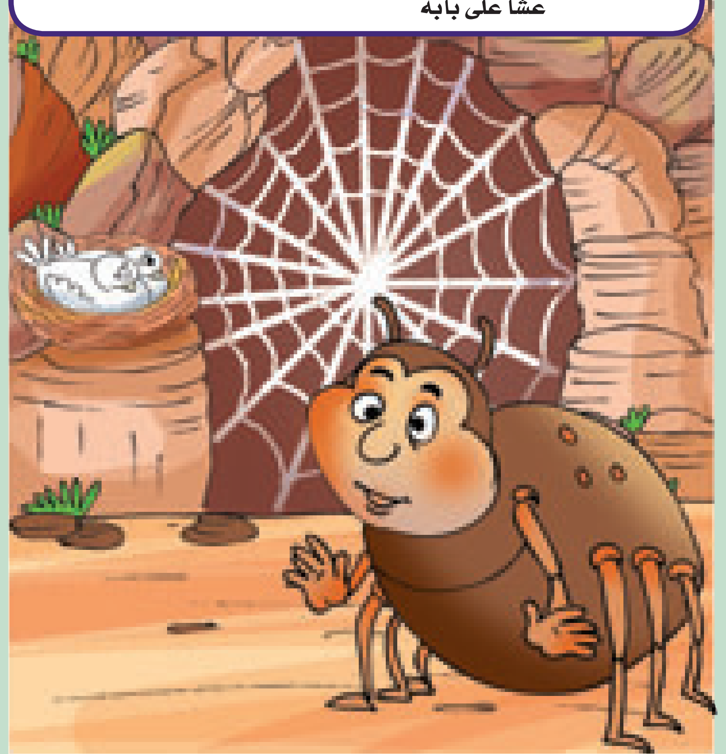


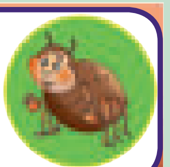












كفار مكة الذين كانوا يتبعون آثار أقدام الرسول ﷺ وصاحبه و كانت آثار الأقدام تتجه إلى باب الغار فصاح الكفار فرحين.





وشعر صاحبه بالخوف الشديد وكان يريد ان يصرخ

لو نظر أحدهم تحت قدميه لرآنا صاحب

لا تخف ولاتحزن إن الله معنا



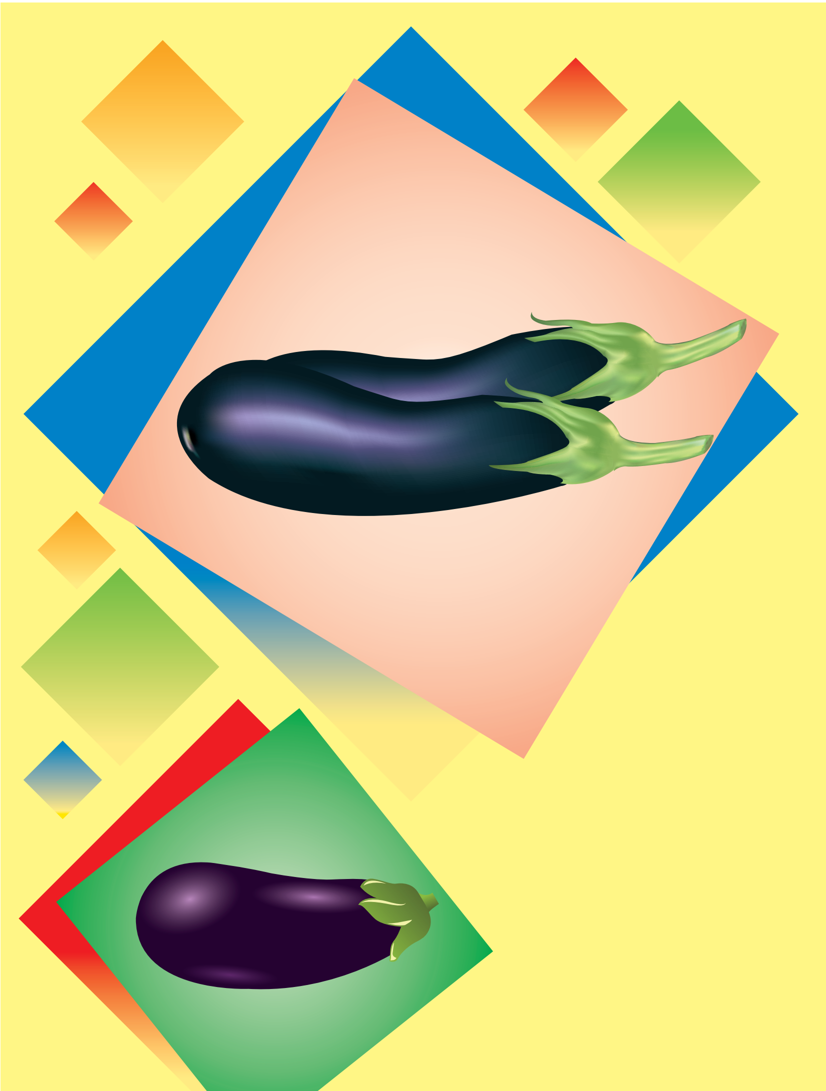
وعندما همّ الكفار باقتحام باب الغار و دخوله لكن أحدهم رآني ورأى شبكة خيوطي المنسوجة على باب الغار فصاح في رفاقه الذين كانوا يشهرون سيوفهم لدخول الغار استعدادا لقتل الرسول ﷺ



و عندما انصرف الكفار فرحتُ كثيرا .. فرحت لأن الله أعمى عيونهم و قلوبهم عن رؤية الرسول ﷺ داخل الغار. و فرحت لأن الله سخرني لنسج خيوطي على باب الغار فكنت السبب في انصرافهم عنه مكث الرسول ﷺ و صاحبه فى الغار مدة ثلاثة أيام متوالية و فى اليوم الرابع هدأ بحث الكفار عن النبي ﷺ في هذه الناحية فخرج الرسول ﷺ وصاحبه يستأنفان رحلة الهجرة المباركة إلى المدينة و حزنت لفراقهما حزنا شديدا فقد كانت هذه الأيام الثلاثة هى أسعد أيام حياتي حيث كنت جندية حامية له ﷺ . لكننى كنت سعيدة غاية السعادة لأن الله قد نصر رسوله و نصر نبية و لأننى كنت واحدا ممن أسهموا فى نصر دين الله و قد وردت قصة الغار فى هذه الأيات القرآنية الكريمة بسورة التوبة: ﴿إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾

ما رأيك في الباذنجان

اعداد علاء انذار العلي



الباذنجان

هو نوع من الخضراوات، ويتميز بلونه البنفسجي الداكن أو الأسود، وله أنواع متعددة تختلف عن بعضها في الحجم والشكل واللون؛ ففي أوروبا وأمريكا الشمالية تكون زراعة الباذنجان البيضاوي الطويل، وتتنوع ألوانه بين الأبيض والأخضر والبنفسجي الغامق والفاتح والبنفسجي أو الأخضر المخطط بالأبيض. أما الباذنجان الصيني فهو طويل ورفيع ويشبه الخيار.

فوائده:

يحتوي على الفيتامينات والمعادن، وهو غني بمضادات الأكسدة والتي لها دور فعال في تنشيط إفرازات الهرمونات الذكرية والأنثوية وكذلك لها دور في حماية خلايا الجسم كجدران خلايا الجسم والدماغ من التلف الذي يحدث لها. والباذنجان مفيد لعلاج تصلب الشرايين والوقاية منه، ومفيد للنظام الغذائي لمن يريد تنقيص وزنه؛ لأنه قليل السعرات الحرارية، ويحتوي على نسبة عالية من المواد المكافحة للسرطان، ويشد المعدة، ويدر البول، ويقطع الصداع، ويطيب رائحة العرق، ويمنع حدوث التقلصات العضلية. ويعتبر الباذنجان عامل وقائي لمنع حدوث أمراض القلب، ويحافظ على المسالك البولية، وكذلك يعتبر مقوي للذاكرة. والباذنجان الأسود يحتوي على الزنك والبوتاسيوم.. وأفضل طريقة لتناوله لتحقيق الاستفادة هو أكله مسلوقاً. وأكدت الدراسات الحديثة على أن المركبات الموجودة فيه وهي مضادة للأكسدة والمتوفرة في قشر الباذنجان تعمل على تخليص الجسم من المواد التي تتسبب في الإصابة بالشيخوخة.



في طب المعصومين عليهم السلام:

كان رسول الله صلى الله عليه وآله في دار جابر رضي الله عنه، فقدم إليه الباذنجان فجعل صلى الله عليه وآله يأكل، فقال جابر: إن فيه لحرارة. فقال صلى الله عليه وآله: «يا جابر مه، إنها أولُ شجرة آمنت بالله، أقلوه وأنضجوه وزيتوه ولبنوه؛ فإنه يزيد في الحكمة».

وعن أبي عبدالله الصادق عليه السلام قال: روي أنه كانَ بَينَ يَدَي عَلِيِّ بن الحُسَين عليهما السلام باذَنجانٌ مَقلُوٌّ بالزَّيت، وعَينُهُ رَمِدَةٌ وهُوَ يَأكُل منهُ. قالَ الرّاوي: قُلتُ لَهُ: يَا ابنَ رَسولِ اللّه، تَأكُلُ من هذا وهُوَ نارٌ؟ فَقالَ: «أُسكُت، إنَّ أبي حَدَّثَني عَن جَدّي قالَ: الباذَنجانُ من شَحمَةِ الأرض، وهُوَ طَيِّبٌ في كُلِّ شَيء يَقَعُ فيه».

وعنه عليه السلام قال: «أكثروا مِنَ الباذَنجانِ عندَ جَداد النَّخل (موسم الرطب)؛ فَإنَّهُ شِفاءٌ من كُلِّ داء، ويَزيدُ في بَهاءِ الوَجه، ويُلَيِّنُ العُروقَ».



سمك الببغاء

اعداد: ابو محمد

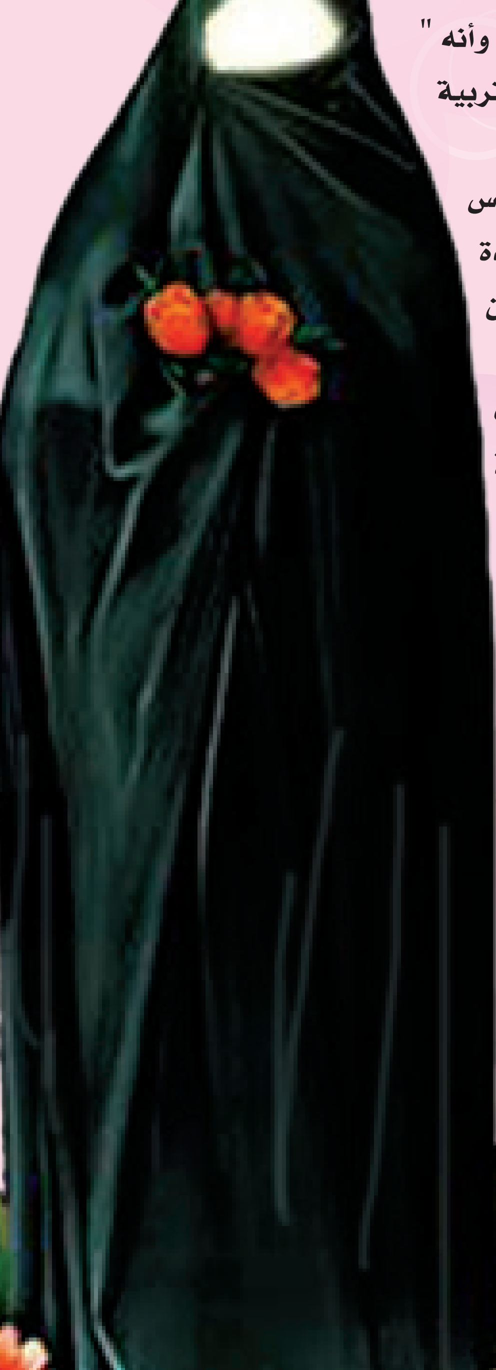
تـرون في الصورة سمكا يشبه الببغاء، ولهذا السبب أطلق عليه سمك الببغاء، فهذا السمك متعدد الألـوان يستعمل طرقا مختلفة من أجـل حماية نفسه من أعدائه، ويقوم في الليل بصفة خاصة بتغطية جميع أجزاء جسمه بمادة تشبه الجيلاتين ينتجها من جسمه، وقبل أن نجيب على السؤال زلماذا؟س لننظر أولا كيف يستطيع إنتاج هذه المادة وكيف يستعملها، يقوم هذا النوع من السمك بعملية إفراز في مكان يوجد في الحافة العليا من غشاء الخيشوم، وينجز هذه العملية أثناء التنفس، وبعد فترة من الزمن يلف هذا الغشاء جميع جسم السَّمكة، وبفضل هذه العملية تصبح داخل كيس، وتستطيع أن تحمي نفسها بواسطته في الليل من العوامل الخارجية، وفي الوقت نفسه تمثل هذه المادة عملية تمويه تؤمن اختفاء السمك، وأهم وظيفة لهذا النوع من أكياس النوم هي أنّها تحفظ السمكة من أعدائها الكبار مثل سمك الموران الذي يتميز بقدرته العالية على الشم، وبفضل هذه الميزة يعثر على صيده، أما سمك الببغاء وبفضل هذا الغشاء، يكون في مأمن من سمك الموران الذي لا يستطيع أن يشم رائحته بسبب وجود هذا الغشاء، بل إنه كذلك لا ينتبه إلى وجود السمكة وهي داخل الغشاء عندما يمر بجانبها، وفي هذه الحالة يجب التفكير في الأمر التالي: كيف توصل سمك الببغاء إلى استعمال الغشاء درعاً واقياً له في الليل؟ وكيف عرف أن عدوه سمك المـوران يصطاد عن طريق حاسة الشم؟

وكيف استطاع أن يكتشف هذه المادة التي تيسر له قضاء ليلة هادئة وتبطل مفعول حاسة الشم القوية عند سمك الموران؟ إن إنتاج مادة كيميائية في جسمه ثم استعمالها في تغطية الجسم، بالطبع ليس عملا عقليا للأسماك، وهو كذلك ليس شيئا اكتسبه مع مرور الزمن، إذن كيف شعر سمك الببغاء الموجود في الصورة بإمكانية إنتاج هذه المادة؟ وسمك الببغاء إذا لم يقم بتشكيل هذا النظام بإرادته، ما كان يستطيع نوعه الذي عاش قبل ١٠٠٠ أو قبل ١٠٠٠٠ عام من فعل ذلك، إن قيام السمك بتغطية جسمه بمادة الجيلاتين في مواجهة أعدائه هو بلا شك وسيلة في غاية الروعة، وهـذا يوضح بجلاء أنه استطاع أن يصل إلى هذه الخطة بشعوره، والـذي منح السـمـك وغـيره هـذا الشعور هو الله الواحد الأحد.

١٠ خطوات لتحبيب ابنتك الحجاب

إعداد : زهراء ثامر العزاوي

الاهل عادة يحرصون على حجاب بناتهم ، لكن بعضهم قد يخطئ في طريق ذلك فيستخدم العنف أو يتهاون فيه فيتساهل .. وكلا الأسلوبين يحتاج الى تقويم ،من أجل ذلك أختصرنا لك عشر طرائق عملية لتحبيب ابنتك في الحجاب ليس بينها الضرب ولا الضغط ولا الصراخ .. ولسنا نقول إن هذه الخطاب موجه الى الأب والأم معا أو منفردين بل يمكن أن تتشارك الأسرة كلها فيها ..



١- ابدأ مع ابنتك منذ الصغر ولا تنتظر حتى تكبر فتأمرها بالحجاب ، فإنك إن انتظرتها حتى تكبر تكون قناعتها قد بدأت في التبلور ومن ثم يصعب عليك إيصال ما تريد خصوصا إذا خالف هواها، ولتتبع التدرج في ذلك – لأنها لا تزال طفلة صغيرة.

٢- اظهر الإعجاب بالحجاب ، فتحدث عنه كثيرا أمامها بإعجاب ، وقل إنه " وقار " وأنه " يضفي بهاء ونورانية على الفتاة .. وأن لابسات الحجاب يدللن بمظهرهن على حسن التربية وحسن النبت الطيب.

٣- أخبرها بأنه أمر الله تعالى، وأعلمها أنها ستفعل هذا العمل لله وحده وليس للناس وان الله يراها في كل وقت وحين ، وعرفها بأن الله يرضى عن المرأة المستورة المنفذة لأمره سبحانه ، واقرأها آيات الحجاب من القرآن الكريم ، وأكد عليها في الحديث عن إرضاء الله سبحانه.

٤- اعرض لها النماذج المحجبة الناجحة الوقورة الفاضلة ، ابتداء من زوجات النبي ﷺ والصالحات من بعدهن ثم الصالحات من الأجيال التالية ثم الناجحات في هذا العصر من النماذج المتميزة.

٥- قارن لها بين تلك النماذج السابقة وبين الأخريات السافرات اللاتي لا يخضعن لأمر الله وكيف أن سفورهن تسبب في سقوطهن في المهالك.

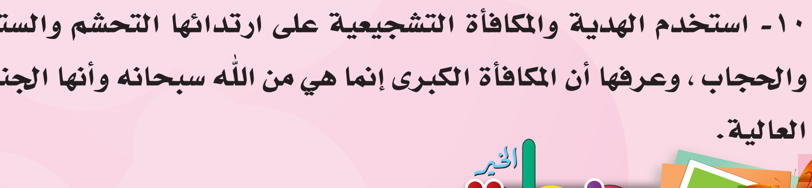
٦- حدثها عن سلوك المرأة الصالحة ، وعن ثواب الالتزام بالعمل الصالح ، وجزاء النساء الصالحات، وكيف أن المرأة الصالحة تكون دوما سببا في الخير والهداية لبنات جنسها .

٧- احرص على أن تصاحب ابنتك الفتيات الصالحات المحجبات المحتشمات، ولا تتركها بين السافرات الغافلات ، فإنها ستتشرب الخير من أهل الخير.

٨- اجعل لابنتك من أمها قدوة صالحة فيما يخص الحجاب والستر، واجعل لها مع أمها جلسات خاصات بالحديث عن الحجاب وكيف تحجبت ، وحكايات الحجاب للفاضلات في ذلك.

٩- اجعل أمها تصطحبها للقاءات الخير ودروس العلم وحلقات القرآن في المساجد ، إذ ينبغي أن تكون محجبة أثناء ذلك كله ومن ثم تتدرب على ذلك وتحبه وتتعود عليه.

١٠- استخدم الهدية والمكافأة التشجيعية على ارتدائها التحشم والستر والحجاب ، وعرفها أن المكافأة الكبرى إنما هي من الله سبحانه وأنها الجنة العالية.



كلمات أهل الحكمة

- من رضي عن نفسه ، كثر الساخطون عليه.
- المقادير تريك مالم يخطر ببالك.
- من أقبل مع أمر، ولّى مع انقضائه.
- الناس في الدنيا بالأموال ، وفي الآخرة بالأعمال.
- المراء يفسد الصداقة القديمة، ويحلل العقدة الوثيقة، وأقل ما فيه أن تكون فيه المغالبة، والمغالبة أُسّ أسباب القطيعة.
- العتاب مفتاح المقال ، والعتاب خير من الحقد.
- المصيبة للصابر واحدة، وللجازع اثنتان.
- أصدقاؤك ثلاثة: صديقك ، و صديق صديقك، و عدوّ عدوّك. و أعداؤك ثلاثة: عدوّك، وعدوّ صديقك ، و صديق عدوّك.
- صديق كل امرء عقله، وعدوه جهله.
- لا يكون الصديق صديقا حتى يحفظ أخاه في ثلاث: في نكبته، وغيبته، ووفاته.
- الصديق من صدق غيبه.
- ستة لا يمارون: الفقيه، والرئيس، والدني، والبذي، والمرأة، والصبي.
- لا تمار فيذهب بهاؤك، ولاتمازح فيجترأ عليك.
- تجنب عدوك، واحذر صديقك من الأقوام، إلا الأمين من خشي الله.
- صديقك من نهاك، وعدوك من أغراك.
- الكذاب متهم في قوله وإن قويت حجته وصدقت لهجته.



- أن البعد بين الأرض والشمس يعادل ٣٨٥ ضعفاً من بعد الأرض عن القمر.
- أن عدد ملوك فرنسا الذين حملوا اسم لويس ١٨ ملكا .
- أن المعلقات سميت بهذا الاسم لانها كانت تعلق على جدران الكعبة .
- أنه تم تحديد خط الطول كرينتش عام ١٨٨٤ م .
- ان أول من استخدم الورق هم الصينيون.
- ان أول سباق للدراجات كان سنة ١٨٦٩م بفرنسا و كانت المسافة ٣٤ كم.
- ان أول من دون شعر القبائل العربية هو أبو عمرو الشيباني.
- ان أول من استعمل ساعة اليد من الرجال هم الجنود البريطانيون في الحرب العالمية الأولى.
- ان أول من اخترع مانعة الصواعق هو بنيامين فرانكلين.
- هل تعلمين ان أول بلد عرفت الشيكولاته هي المكسيك.



الجرذان وتاجر الحديد

سيناريو: هدى الخفاجي
رسم وتلوين: اسراء حميد

يحكى ان تاجرا للحديد اراد الخروج لاحد البلدان بقصد التجارة وكانت عنده مائة قطعة من الحديد ففكر ان يضعها امانة عند احد اصحابه.

لقد قررت ان اسافر الى العمرة وساغيب بضعة اسابيع هل تستطيع ان تضع بضاعتي عندك امانة في احد مخازنك؟

اكيد فأنا بخدمتك رافقتك السلامة واسالك ان تدعو لي في بيت الله الحرام وعند رسول الله

وحين عاد التاجر الى بلده ذهب الى صاحبه ليسترد بضاعته

يالأسف ياصديقي ما ذا أفعل للجرذان حيث اكلت كل الحديد الموجود في المخزن

اهههههه..
لا عليك يا صديقي لقد سمعت انه ليس هنالك اقطع من انياب الجرذان للحديد

ففرح الرجل لان صاحبه صدق كلامه وبينما كان التاجر عائداً في طريقه الى البيت وجد ابن صاحبه فاخذه معه الى البيت

تقبل الله يا عم عمرتك والحمد لله على السلامة اخبرني أبي انك قد ذهبت للعمرة

تعال يا بني عندي في البيت لكي اعطيك هدية العمرة

وفي اليوم الثاني التقى الرجل بتاجر الحديد وهو يبحث عن ابنه

السلام عليك يا رجل مالي ارك بوضع لا تحسد عليه خير ان شاء الله.

ولدي يا صديقي من الأمس مفقود وأنا أبحث عنه ولم اجده لعلك رأيته انه في العاشرة من العمر.

نعم لقد رأيت طائر الباز قد حمله وطار به







الكلمة المفقودة

م	و	د	ي	ا	ل	د	خ	ل	ي	ل	ت
ل	ي	ل	د	ى	ل	ع	م	و	ا	ن	ا
ا	ف	ت	ق	ا	د	ي	ة	ح	ح	ب	م
ل	ا	ل	د	ن	ي	ا	س	ر	ا	ع	م
ن	ل	ا	هـ	ب	ح	ا	ص	و	ي	د	ل
أ	م	ع	ح	ت	ى	ل	ي	ل	ع	ث	ا
ى	ر	أ	ي	ل	ع	ف	ا	ط	م	ا	ك

هذان البيتان للامام امير المؤمنين علي عليه السلام في رثاء السيدة الطاهرة فاطمة الزهراء عليها السلام

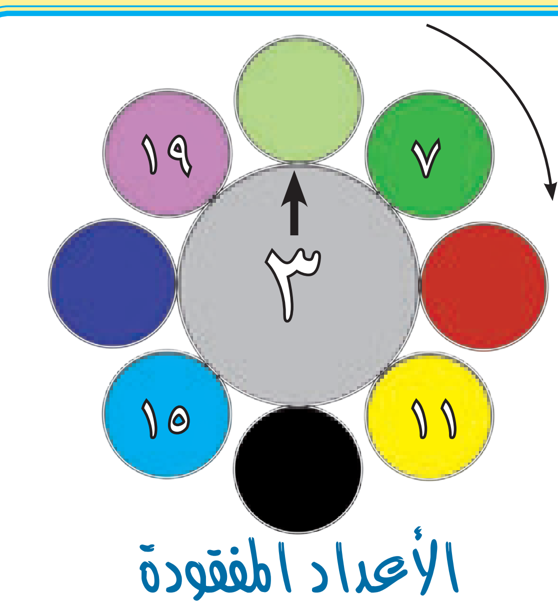
أرى علل الدنيا عليّ كثيرة ... وصاحبها حتى الممات عليل

وان افتقادي فاطم بعد أحمدٍ ... دليل على ان لا يدوم خليل

حروفهما منتشرة في الجدول اعلاه: اشري على حروفهما في المربعات اعلاه مستخرجة الكلمة الضائعة المتكونة من ثلاثة احرف وهي اسم ابنها سيد شباب اهل الجنة

الجواب في العدد القادم

جواب العدد السابق (أبا الأحرار)



إعداد استاذ لبيب السعدي

ابدئي بالعدد الموجود في الدائرة الوسطى وتحركي باتجاه عقرب الساعة باستخدام (عدد ما) واحدى العمليات الحسابية (+،−،×،÷) ، وبالاستعانة بالأعداد الموجودة في الدائرة لتحصل على الأعداد المفقودة في الدوائر الأخرى.

انتظروا الحل في العدد القادم.

جواب العدد السابق



ألغاز

١. ماذا يسمى صوت الحصان

٢. ماهي العاصمة القديمة للهند قبل نيودلهي حتى عام ١٩١١هـ؟

٣. أين بدأ إنتاج اللؤلو الصناعي؟

٤. ما هو أكبر الكواكب السيارة؟

٥. من هو مكتشف كندا؟

٦. من هو سيف الله المسلول ؟

٧. اي الاحجار الكريمة لونه أخضر؟

٨. كم يبلغ عدد سكان العالم تقريبا ؟

٩. كم سورة سميت باسم رسول او نبي ؟

١٠. اي الانبياء كان كتابه الزبور؟

١١. كم تبلغ قفزة الدولفين؟





محتال من شكل آخر

واحد دخل إلى سوبر ماركت وخرج منه يضحك..

فسأله صديقه: لماذا تضحك؟

فقال: ضحكت عليهم، دفعت ولم أشتري شيء.



جيمس واط

خلال درس العلوم، رأى الأستاذ أحد الطلاب سارحاً..

فسأله: هل تعرف ماذا فعل العالم "جيمس واط" عندما رأى البخار يخرج من الإبريق؟

فقال الطالب: أكيد صنع شاي.



المفكر الصغير

كان الأستاذ يتحدث عن اللبن وكيفية الحفاظ عليه..فسأل أحد الطلاب: كيف تحافظ يا بني على الحليب من الفساد؟

فقال الطالب: بسيطة يا أستاذ نتركه داخل البقرة؟

قصة مثل رجعت حليمة لعادتها القديمة

حليمة هي زوجة حاتم الطائي الذي اشتهر بالكرم كما اشتهرت هي بالبخل كانت اذا ارادت ان تضع سمناً في الطبخ اخذت الملعقة ترتجف في يدها فاراد حاتم ان يعلمها الكرم فقال لها: ان الاقدمين كانوا يقولون ان المراة كلما وضعت ملعقة من السمن في قدر الطبخ زاد الله بعمرها يوماً فأخذت حليمة تزيد ملاعق السمن في الطبخ حتى صار طعامها طيباً وتعودت يدها على السخاء. وشاء الله ان يفجعها بابنها الوحيد الذي كانت تحبه اكثر من نفسها فجزعت حتى تمنت الموت واخذت لذلك تقلل من وضع السمن في الطبخ حتى ينقص عمرها وتموت فقال الناس رجعت حليمة لعادتها القديمة





تبلغ الانثى (الفتاة)

باكمال تسع سنين هلالية

يوم الولادة للفتاة		يوم البلوغ	
ربيع الثاني ١٤٢٥	حزيران / تموز ٢٠٠٤	ربيع الثاني ١٤٣٤	شباط / اذار ٢٠١٣
١	٢٠	١	١٢
٢	٢١	٢	١٣
٣	٢٢	٣	١٤
٤	٢٣	٤	١٥
٥	٢٤	٥	١٦
٦	٢٥	٦	١٧
٧	٢٦	٧	١٨
٨	٢٧	٨	١٩
٩	٢٨	٩	٢٠
١٠	٩٢	١٠	٢١
١١	٣٠	١١	٢٢
١٢	١ / تموز	١٢	٢٣
١٣	٢	١٣	٢٤
١٤	٣	١٤	٢٥
١٥	٤	١٥	٢٦
١٦	٥	١٦	٢٧
١٧	٦	١٧	٢٨
١٨	٧	١٨	١ / اذار
١٩	٨	١٩	٢
٢٠	٩	٢٠	٣
٢١	١٠	٢١	٤
٢٢	١١	٢٢	٥
٢٣	١٢	٢٣	٦
٢٤	١٣	٢٤	٧
٢٥	١٤	٢٥	٨
٢٦	١٥	٢٦	٩
٢٧	١٦	٢٧	١٠
٢٨	١٧	٢٨	١١
٢٩	١٨	٢٩	١٢

دعاء في زوال الهم

اللهمَّ إنه لم يمس أحدٌ من خلقك أنت أحسنُ إليه صنيعاً ولا له أدوم كرامةً ولا عليه أبينُ فضلاً ولا به أشد ترفقاً ولا عليه أشدُّ حِياطةً ولا عليه أشدُّ تعطُّفاً منك عليَّ وإن كان جميعُ المخلوقين يعدِّدون من ذلك مثل تعديدي فاشهد يا كافي الشهادة بأني أشهدك بنيَّة صدق بأن لك الفضل والطَّول في إنعامك عليَّ ومع قلَّة شُكري لك فيها يا فاعل كلِّ إرادته صلِّ على محمد وآله وطوِّقني أماناً من حُلول السَّخط لقلة الشكر وأوجب لي زيادة من إتمام النِّعمة بسعة المغفرة أنظرني خيرك وصل على محمد وآله،ولا تُقايسني بسريرتي وامتحن قلبي لرضاك واجعل ما تقرَّبتُ به إليك في دينك لك خالصاً ولا تجعله للزوم شُبهةٍ أو فخرٍ أو رياءٍ أو كبرٍ يا كريمُ.



حملة تصحيح الحجاب
وَلا
يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ
النور/٣١
هذا
ليس
حجاباً